

나쁜 운을 좋은 운으로 되돌리는 개운법

14년 새로운 한 해의 출발선이다. 이맘때쯤이면 다들 올 한 해 운세를 점쳐 보느라 분주할 것이다. '미신'이란 생각을 하면서도 내 운이 궁금한 건 어쩔 수 없다. 그래서 점집을 기웃거리 보기도 하고, 유명 역술인을 찾아 상담을 받아보기도 한다. 모두들 쉬쉬 하면서... 하지만 이제부터는 조금 뒤틀려져도 될 것 같다. 서울 강서구 양천동에 소재한 중앙정형외과의원 고태홍 의학박사. 그는 "앞날을 미리 예측하는 것은 일기예보나 영화의 예고편을 보는 것과 같다."고 말한다. 누구나 일기예보에서 내일 아침 기온이 떨어진다고 하면 난방장치를 점검하고 두터운 옷을 준비하여 추위에 대비한다. 앞날을 미리 점쳐보는 것도 이와 같다는 것이다. 그것은 그가 의학과 동양철학의 접목을 통해 자연의 이치, 인간의 이치, 건강의 이치까지 꿰뚫어보면서 깨닫게 된 사실이기도 하다. 타고난 운명을 미리 알아서 부족함은 채우고 지나침은 자제한다면 얼마든지 보다 좋은 운으로 살 수 있다는 것을 알게 됐던 것이다. 물론 이 같은 주장에 반론을 제기하는 사람도 분명 있을 것이다. 비과학적이니 비이성적이니 비판의 날을 세우는 사람도 많을 것이다.



Good Luck!

그러나 우리는 잘 안다. 세상사 모든 일은 마음먹기에 달린 일임을. 설사 나쁜 운도 노력해서 좋은 운으로 바꿀 수 있다고 믿으면 믿는 대로 되는 것이 또한 세상사 이치다. 그런 마음으로 접근해보자. 2014년 올 한 해 내 운명에 얹힌 비밀을 캐보자. 만약 좋은 운을 타고 났다면 더할 나위 없이 기쁜 일이겠지만 설령 나쁜 운을 타고 났다 할지라도 실망하지 말자. 내 인생이 내 뜻대로 잘 풀리지 않을 때 분위기를 반전시킬 묘책은 얼마든지 있기 때문이다. 그것을 일러 고 박사는 ‘개운법’이라고 말한다. 그래서 마련했다. 현직 의사가 일러주는 ‘나쁜 운을 좋은 운으로 되돌리는 개운법’ 그 실체를 공개한다.

Part 1

현직 의사의 어떤 결심

다들 말렸다. 사람이 이상해졌다고 뒤에서 수군거렸다. 그러나 너무도 절실했다. 해답을 구하고 싶었다.

“어머니가 관절염에 척추관 협착증으로 오랫동안 고생을 하셨어요. 아들이 정형외과 의사였지만 배운 대로 쓸 수 있는 처방은 진통제와 소염제밖에 없었어요.”

그렇게 10년 정도 지났을 때 고 박사는 뼈아픈 후회를 해야 했다.

“10년 정도 진통 소염제를 썼더니 어머니의 콩팥이 다 망가져 버린 겁니다. 신장 전문의로 있는 친구한테 물어보았더니 치료 방법이 없다고 하더군요.”

이 일은 고 박사에게 적잖은 충격이었다. 아들이 정형외과 의사였지만 어머니 병 하나 고치지 못하는 현실이 믿기지 않았다. 심한 회한과 자괴감으로 견디기 힘들었다. 그런 그에게 췌기라도 박듯 시련은 꼬리에 꼬리를 물고 이어졌다.

“의사인 저로서도 어떻게 손쓸 수 없을 정도로 제 몸이 망가진 거예요. 의사라는 타이틀이 부끄럽지만 40대 초반 제 몸은 허리디스크에, 고혈압에, 치질에, 하지정맥류까지 온갖 질병의 온상이 되다시피 했어요.”

내과 의사는 혈압약을 먹으라고 처방했고, 치질 전문의는 수술을 하라고 권했다. 모두들 각자 처방을 내놓았다.

그러나 고 박사는 혈압약도 먹지 않았고, 치질 수술도 하지 않았다. 현대의학에서 말하는 방법 그대로 따라했다가 돌이킬 수 없는 후회를 해야 했던 어머니의 경험이 사무친 회한으로 남아있었기 때문이었다. 간이 나쁘면 간을 치료하는 현대의학. 신장이 나쁘면 신장을 치료하는 현대의학.

그런데 문제는 간을 치료하면 다른 곳에 부작용이 나타난다는 거였다. 일그러진 공을 퍼면 반대편이 들어가는 것과 똑같은 이치였다. ‘그렇다면 어떻게 해야 하나?’ 궁금했다. 현대의학의 맹점을 극복할 방법은 과연 있을까?

Part 2

병든 몸을 살리고 나쁜 운도 바꿔주는 건강법

“그래서 시작했어요. 다들 말렸지만 동양철학 공부를 시작했어요. 동양철학이든 현대의학이든 다 안 좋은 것을 치료한다는 공통점이 있었으니까요. 또 하늘의 이치와 땅의 이치, 그리고 사람 사는 이치를 알면 의학의 한계도 풀 수 있지 않을까 생각했거든요.” 그러기를 10여 년. 고 박사는 작은 깨달음 하나를 얻었다고 말한다. 고 박사는 그것을 일러 ‘천지중화(天地中和) 이론’이라고 말한다.

“여기서 말하는 천지중화란 인체로 볼 때 가장 평화로운 상태를 말합니다. 스트레스도 없고 긴장도 없는 그런 상태죠. 기존의 의학이 부족한 것을 보충하고 필요 없이 지나친 것을 억제하는 데 초점을 두었다면 이 이론은 가장 보편적으로 조화로운 음식을 섭취하면 우리 몸이 스스로 균형을 잡아간다는 이론이기도 합니다.”

그것은 자신의 몸으로 입증된 사실이라고 말한다. 온갖 질병의 온상이었던 몸이 약도 수술도 없이 좋아질 수 있었던 것은 이 같은 원리를 깨닫고 잘못된 생활패턴을 바꾸면서 비로소 가능해진 일이기 때문이다. 그래서 천지중화 이론은 지금 고 박사에게 의학적 신념이 되고 있다. 의학과 동양철학의 접목을 통해 현대의학의 한계를 극복할 대안으로 강조되고 있다.

병든 몸을 살리고 나쁜 운도 좋은 운으로 되돌릴 수 있는 신비한 힘을 갖고 있다는데 그 실체는 과연 뭐까?

고 박사가 현대의학의 한계를 극복할 대안으로 주창하고 나선 천지중화 이론은 결코 어려운 이론은 아니다. 한 줄로 정리하자면 “올바른 섭생과 올바른 운동을 하자.”는 것이다.

이렇게 놓고 보면 별 새로울 것도 없다. 우리가 너무도 잘 알고 있고, 익히 들어온 말이기도 하다. 그런데 이렇게 하면 병든 몸을 되살리고 나쁜 운도 좋은 운으로 되돌리는 힘이 있다는 것이다. 너무 과장된 표현은 아닐까?

이 같은 의문에 고 박사는 “올바른 운동과 올바른 섭생을 하면 몸은 물론 마음까지도 저절로 건강해진다는 데 그 비밀이 숨어 있다.”고 말한다. 마음이 건강하다는 것은 무엇을 말하는가? 올바른 판단을 할 가능성이 높다는 뜻이다. 그렇게 되면 당연히 불필요한 유혹에 잘 빠지지지도 않게 된다. 그러면 설사 내 운에 나쁜 운이 들어와도 엉뚱한 짓을 하지 않게 된다. 유혹에 빠지지 않으니까. 흉운이 들어와도 올바른 판단을 하니까 무리한 짓을 안 하게 되면서 나쁜 운도 맥을 못 추게 되는 셈이다. 따라서 올바른 섭생과 올바른 운동은 내 몸을 건강하게 할 뿐만 아니라 내 운명까지도 바꿔주는 놀라운 힘을 가지고 있다는 게 고 박사의 지론이다. 그렇다면 그가 말하는 올바른 섭생은 과연 어떤 것일까? 또 올바른 운동법은 어떤 운동을 말하는 것일까? 지금껏 우리가 알고 있던 것하고는 다소 간극의 차이를 보이는 고 박사식 ‘올바른 섭생법’과 ‘올바른 운동법’을 소개한다.

고태홍 박사가 말하는 올바른 섭생법이란?

고 박사가 말하는 올바른 섭생법은 간단하다. 쓴맛, 신맛, 단맛, 매운맛, 짠맛, 짭고 담백한 맛을 가진 6가지 식품을 골고루 먹어야 한다는 것이다. 이 여섯 가지 맛은 우리 몸에 꼭 필요한 맛이기 때문이다. 어느 것 하나라도 빠지면 우리 몸에는 반드시 이상이 나타난다는 것이다.

그래서 자신의 건강을 체크하는 가장 간단한 방법은 이 여섯 가지 맛 중에 내가 꺼려하는 맛이 있나, 없나를 보는 것이다.

고 박사는 “이 중에 하나라도 꺼리는 맛이 있다면 질병 발생의 위험이 있다고 보며, 두 가지 이상 있다면 이미 질병 그룹에 속해 있다고 보면 된다.”고 말한다. 따라서 올바른 섭생법의 기본 골자는 간단하다. 여섯 가지 맛을 지닌 음식을 골고루 먹는 것이다. 고 박사는 “그것이 최고의 비방에 해당한다.”고 말한다.

여기에 한 가지 더 보태자면 짭고 담백한 음식은 좀 더 많이 먹는 것이 좋다는 정도다. 이런 음식에는 녹두, 조, 옥수수, 토마토, 바나나, 오이, 가지, 콩나물, 고사리, 버섯, 우엉, 숙주나물, 오리고기, 감자, 당근, 요구르트, 알로에 등이 있다.

고태홍 박사가 말하는 올바른 운동법이란?

모두들 없는 시간 쪼개서 헬스장에 가고, 하기 싫어도 공원을 뒹돈 한다. 건강해지기 위해서다. 그런데 지금까지 우리가 해온 운동이 다 잘못됐다고 한다면? “무슨 소리냐?”고 화부터 낼 것이다.

그런데 고 박사는 한 치의 망설임도 없이 “대부분의 사람들이 잘못된 운동을 하고 있다.”고 우려한다. 걷고, 뛰고, 등산하고 하는 것만 운동이라고 생각하는데 이런 생각이 잘못됐다는 것이다. 얼른 납득이 안 간다. 그동안 걷기는 최고의 운동이며, 등산의 건강 효과가 알려지면 서 아웃도어 시장은 사상 유례없는 활황기를 맞고 있다. 도대체 뭐가 문제일까?

이 같은 지적에 고 박사는 “걷고, 뛰고, 등산하고 하는 운동은 에너지가 충만한 사람이 에너지를 뿜어내는 운동이지 에너지를 축적하는 운동은 결코 아니다.”는 것이다.

옛말에 오래 걸으면 관절이 빨리 망가지고, 오래 서 있으면 뼈가 약해지고, 오래 앉아 있으면 근육이 약해진다는 말이 있는데 이 말은 한 치의 어긋남도 없다는 입장이다. 따라서 이런 운동을 할 때는 절대 무리하게 하지 말 것을 권한다. 극단적으로 표현해 백날 걸어봐야 관절만 망가진다는 것이다.

걷기 운동을 할 때는 30분 정도가 딱 좋다. 1시간이나 2시간 걸으면 허리에도 무리가 가고 무릎 관절에도 좋지 않다. 다른 운동도 마찬가지다. 유산소운동은 땀이 조금 날 정도로 하는 것이 제일 좋다고 권한다. 15분 정도가 적당하다. 유산소운동을 너무 무리하게 하면 활성산소가 많이 생기기 때문에 오히려 독이 된다는 것도 알아야 한다.

고 박사가 올바른 운동법으로 적극 추천하는 것은 “에너지를 충전시키는 운동”이다. 단전호흡이나 요가 같은 운동이다. 이런 운동이 아니더라도 천천히, 최대한 천천히 하는 운동은 에너지를 축적하는 운동이 될 수 있다고 말한다.

일례로 한 걸음을 1분에 걸는다고 생각해보자. 이럴 때는 몸의 근육이 다 움직여야 한다. 그런 운동이 되면 에너지를 충전시키는 좋은 운동이 될 수 있다는 것이다.

다른 운동을 할 때도 마찬가지다. 숨쉬기를 할 때도 5~10분 동안 최대한 천천히 하게 되면 지구의 알파 파장과 우리 몸의 알파 파장의 교류가 일어나게 되면서 호흡이 안정되고 몸도 안정되는 효과를 나타내게 된다.

고 박사는 “뽀뽀 천천히 하면 자연과 가장 가까워질 수 있고, 그렇게 하면 건강은 저절로 오게 돼 있다.”며 “자연은 우리 생물체를 생육하는 데 근본사상이 있기 때문”이라고 말한다.

Part 3

나쁜 운을 좋은 운으로 되돌리는 실천 노하우!

의학과 동양철학의 접목, 그리고 천지중화 이론까지... 독특한 행보를 보여온 고 박사. 이쯤에서 그에게 다들 묻고 싶을 것이다. “정말 나쁜 운을 좋은 운으로 되돌릴 방법이 있나요?” 그래서 마련했다. 많은 사람들이 하나같이 궁금해 하는 세 가지 운! 이른바 2014년 성공운, 애정운, 건강운이 좋지 않을 때 어떻게 해야 하는지 그 해법을 물어봤다.



〈case 1〉 2014년 부자운. 성공운이 좋지 않을 때...

고 박사의 개운법

성공운이나 재물운이 나쁘다는 것은 자기 능력보다 더 큰 것을 욕심내는 운을 말합니다. 이런 운이 오면 마치 자기가 꼭 성취할 수 있다는 착각에 빠져 들게 됩니다. 이런 유혹은 떨쳐내기가 쉽지 않습니다. 아무리 옆에서 좋은 조언을 하여도 값비싼 수업료를 내야 하는 경우가 많습니다.

이런 기운이 들어올 때는 가만히 있는 게 상책입니다. 복지부동의 자세가 필요합니다. 그리고 자신의 현재 능력을 냉철히 판단해 보아야 합니다. 조금이라도 감당하기 힘들다면 욕심을 줄여야 합니다.

그러나 말은 쉽지만 행하기는 어렵습니다. 따라서 이럴 때는 이런 기운을 최소화하는 방법을 써야 합니다. 그 방법이란 평소 자신이 하던 일이나 환경에 약간의 변화를 주거나 여차피 지불해야 하는 돈을 집행하는 것입니다. 흔히 말하는 액땜을 조금 하는 것입니다.

또 책상이나 가구의 위치를 바꾼다든지, 낡은 간판을 새로 한다든지, 몸에 좋은 운동을 시작한다든지 하는 시도도 도움이 됩니다. 다시 말해 기본 전환을 하면서 관심을 다른 쪽으로 잠시 바꾸어 보세요.



〈case 2〉 2014년 애정운이 좋지 않을 때...

고 박사의 개운법

애정운이 나쁘다는 것은 남녀관계를 유지하던 사람이 상대방과 멀어지는 감정이 생기거나 다른 이성에게 관심이 쏠리게 되는 것입니다. 또 싱글인 사람은 자신과 맞지 않은 사람에게 자꾸 관심이 가게 되는 것을 말합니다.

이런 기운이 들어올 때는 부부 사이에도 상대방의 단점만 눈에 들어오고, 싱글은 남들은 아니라는데 자신에게는 좋게 보이는 쿡작지가 씩게 됩니다.

이럴 때 감정 내키는 대로 행동하다가 큰 낭패를 보게 됩니다. 피해를 최소화하는 방법으로는 잠시 상대방에 대한 기대심이나 관심을 줄이고, 건전한 여가생활이나 일에 몰두하거나 독서나 평소 못했던 공부를 함으로써 관심을 다른 곳으로 돌리는 것이 상책입니다.



〈case 3〉 2014년 건강운이 좋지 않을 때...

고 박사의 개운법

해마다 하늘의 기운은 바뀌게 되는데 2014년 갑오년에는 위장이나 면역력이 취약한 사람들이 위험하게 됩니다. 또 신장과 방광 기능이 약한 사람도 주의해야 합니다. 우리 사람도 자연의 일부분이기 때문에 우주의 기운에서 벗어나기 힘듭니다. 만약 여기 언급한 질병을 가지고 있다면 다음 세 가지를 각별히 조심해야 합니다.

첫째, 과로·스트레스를 피해야 합니다.

둘째, 에너지를 충전시키는 단전호흡이나 요가 같은 운동을 늘 해야 합니다.

셋째, 음식도 골고루 잘 먹어야 합니다. 쓴맛, 단맛, 신맛, 짭맛, 매운맛, 짭은 맛 등 여섯 가지 맛을 가진 음식을 균형 있게 먹는 것이 중요합니다.

긴 인터뷰를 마무리하면서 고 박사는 “운명론에서 우리가 취할 것은 운이 좋다 해서 방심해서도 안 되고, 혹은 운이 나쁘다 고 해서 포기해서도 안 된다.”며 “하늘의 이치는 늘 순환에 있다는 걸 기억해야 한다.”고 당부한다.

